

Manfred Manser: „Es braucht nur Disziplin und Schweiss“

Als Beitrag zur Gesundheitsförderung unterstützt der Krankenversicherer Helsana acht bedeutende Walkinganlässe, unter ihnen die Swiss Snow Walking Events in Arosa (12. Januar), Engelberg (1. März) und Leysin (13. Dezember). „Walken macht Spass und tut gut“, begründet Helsana-CEO Manfred Manser das Engagement.

Mit Manfred Manser sprach Anita Fuchs

Herr Manser, weshalb unterstützt Helsana die drei Swiss Snow Walking Events?

Manser: Einerseits ist Bewegung in der Natur gesund, andererseits ist zuwenig Bewegung eine der Hauptkrankheiten. Als grosser Krankenversicherer haben wir uns gesunde Ideen auf die Fahne geschrieben und engagieren uns deshalb schon lange für (Nordic-)Walking. Es ist eine ideale Ergänzung zu anderen Sportarten.

Welche Voraussetzungen stellt der zweitgrösste Krankenversicherer der Schweiz denn generell an ein Sponsoring-Engagement?

Manser: Die jeweilige Aktivität muss den bewussten Umgang mit der Gesundheit fördern, denn wir fokussieren uns auf die Faktoren Bewegung, Erholung, Ernährung und Entspannung.

Auffallend ist, dass sich Helsana fast ausschliesslich im Breitensport engagiert. Weshalb?

Manser: Wir wollen die breite Bevölkerung bewegen und setzen uns die Gesundheitsförderung zum Hauptziel. Für uns ist sie deshalb wichtiger als der Spitzensport. Bei (Nordic-)Walkinganlässen gibt es zudem keine Rangliste. Auf der alphabetischen Finisherliste ist wohl die Zeit aufgeführt, doch sie ist nur für jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer persönlich massgebend. Am Ende sind alle Sieger.

„Wir möchten uns Sympathien verschaffen.“

Inwiefern lohnt sich diese Art von Sponsoring?

Manser: In erster Linie möchten wir uns Sympathien und Glaubwürdigkeit verschaffen. Ausserdem können wir uns dadurch von der Konkurrenz, die sich beispielsweise auf Fussball und Eishockey konzentriert, differenzieren. Inzwischen haben aber zahlreiche andere Krankenversicherer gemerkt, dass man mit (Nordic-)Walking die breite Bevölkerung anspricht, und sie wollen uns nachahmen. Ein weiterer wichtiger Aspekt für unser Engagement im Breitensport ist, dass Versicherte, die sich regelmässig bewegen und gesund ernähren, weniger Kosten verursachen.

Ein weiterer Grund für Ihr Engagement im Bereich (Nordic-)Walking dürfte sein, dass es mit geringem materiellem Aufwand ausgeübt werden kann.

Manser: Auf jeden Fall – auch weniger Begüterte sollen sich sportlich betätigen können. Dabei ist egal, ob sie alt oder jung, dick oder dünn sind. Ein Vorteil des (Nordic-)Walking ist zudem, dass es sämtliche Menschen, also auch solche mit einem gesundheitlichen Problem, ausüben können. Das Einzige was es braucht, ist Disziplin und Schweiss. Und allenfalls Stöcke.

An vereinzelt Walkinganlässen sind die Teilnehmerzahlen stagnierend oder gar rückläufig. Zeichnet sich eine Abflachung des Trends ab oder ist bereits eine Übersättigung festzustellen?

Manser: Unter den Freizeitveranstaltungen herrscht immense Konkurrenz – das Angebot wird immer grösser. Nach einer Boomphase ist eine Abflachung jedoch normal. Wenn ich den Swiss Walking Event in Solothurn betrachte, so ist mit den knapp 7000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern die obere Grenze langsam aber sicher erreicht; viel mehr Leute wären gar nicht möglich. Nicht ausser Acht lassen darf man, dass die Grösse des Startfeldes vom Wetter abhängt und wie die Feiertage liegen. Allgemein habe ich jedenfalls den Eindruck, dass sehr viele Leute walken; nur besuchen verständlicherweise längst nicht alle von ihnen einen Anlass. Jene, die es tun, wollen sich beweisen, dass sie eine Leistung erbringen können. Ihnen geht es um die persönliche Zeit oder das Gemeinschaftserlebnis. Zu welcher Gattung jemand auch immer zählt: Wichtig ist, dass sie oder er sich im Alltag regelmässig bewegt – ob mit oder ohne Stöcke ist nebensächlich.

„Ein Event wie jener in Arosa hat Zukunft.“

Worauf führen Sie das grosse Interesse am Swiss Snow Walking Event vom vorletzten Samstag in Arosa zurück?

Manser: Einerseits auf den Schnee, andererseits ist er hervorragend organisiert. Dass die Teilnehmerzahl bei der dritten Austragung vom 12. Januar im Vergleich zum Vorjahr um fast 20 Prozent zurückging, schreibe ich dem grossen Veranstaltungsangebot an jenem Samstag sowie dem prognostizierten und schliesslich auch eingetroffenen starken Schneefall zu. Ich glaube jedenfalls, dass ein Event wie jener in Arosa Zukunft hat. Man darf nicht jedes Jahr einen Teilnehmerrekord erwarten; irgendwann wird eine Grösse erreicht, mit der man zufrieden sein muss. Im Fall von Arosa liegt sie bei 2000.

Sie absolvieren jede der von Helsana unterstützten Walkingveranstaltungen. Weshalb?

Manser: Weil mir Nordic-Walking gut tut und ich mich dadurch regelmässig bewege. Früher bikte ich, und als (Nordic-)Walking aufkam, dachte ich mir, was denn das ist. Bald bauten wir es in Zusammenarbeit mit Markus Ryffel auf, und ich besuchte selber einen Anlass. Ich kam dann schnell auf den Geschmack. Meist wähle ich eine Distanz im Bereich der zehn Kilometer aus, zwischendurch darf es aber auch ein Halbmarathon sein. Dabei setze ich mir stets eine persönliche Zeitlimite; wenn ich sie nicht einhalten kann, weiss ich, dass ich wieder etwas tun muss.

Was halten Sie als Krankenversicherer davon, besondere Anreize für (Nordic-)Walking-Vielstarter zu setzen?

Manser: Wir haben bereits einmal propagiert, dass wer gesundheitsbewusst lebt, weniger Krankenkassenprämien bezahlen sollte. Viele Politiker finden dies keine gute Idee, weshalb wir diesbezüglich noch nicht weiter kamen. Wir geben allerdings nicht auf und nehmen immer wieder einen neuen Anlauf. Dabei geht es nicht nur um (Nordic-)Walking, sondern um die Bewegung im Allgemeinen und um die Ernährung. Bei einem entsprechenden Fehlverhalten verursachen diese beiden Faktoren zusammen mit dem Stress hohe Kosten im Gesundheitswesen. Nun aber zurück zur Frage: Uns schwebte ein Punktesystem vor. Darin aufgenommen würde beispielsweise, wer regelmässig an einem Walkinganlass startet oder über eine längere Zeit denselben Body-Mass-Index aufweist oder ihn gar senken kann.

„Wir können nicht alle zu Models machen.“

Finden Sie dies gerecht? Schliesslich gibt es unzählige Erwachsene, die an anderen Sportanlässen starten oder zumindest regelmässig ein Training absolvieren.

Manser: Die Schwierigkeit besteht darin, dass dies nicht kontrollierbar ist.

Massgebend ist zudem nicht die Rangliste, sondern das Mitmachen. Aus diesem Grund muss man alle belohnen, die nachweislich etwas für die Gesundheit tun. Und vor allem dürfen jene nicht ausgeschlossen werden, die irgendein Leiden haben.

Gerade Menschen mit einem hohen Blutdruck sollten sich beispielsweise bewegen.

Und auch Behinderten tut dies gut, auch wenn sie nicht so schnell sind wie Nicht-

Handicaperte. Natürlich können wir aber nicht alle zu Models machen. Klar ist jedoch, dass man Anreize setzen muss. Ansonsten denkt jeder, dass er schliesslich genug Krankenkassenprämien bezahlt und konsumiert demzufolge das

Gesundheitswesen. Dabei wäre es sinnvoller, selber etwas für die Gesundheit zu tun.

Neben Bewegungsfreudigen gibt es auch Bewegungsmuffel. Welche Anreize schafft Helsana, damit die jährlich durch Bewegungsmangel verursachten Kosten von 1,6 Milliarden Franken sinken?

Manser: Das ist genau unser Problem; Bewegungsmuffel zu bewegen, ist schwierig.

Jene, die walken, tun dies meist aus eigener Initiative. Ich habe das Gefühl, dass

man mittels Anreizen wie beispielsweise dem Punktesystem vermehrt Leute

animieren könnte, etwas für die Gesundheit zu tun. Wichtig ist einfach, dass die

Anreize schon im Schulalter beginnen und später die Eltern miteinbezogen werden.

Gerade bei Kindern stellt man ja mangelhafte Bewegung und Ernährung und damit verbunden Übergewicht fest. Glücklicherweise gibt es diesbezüglich im Moment

verschiedene Aktivitäten, sei es seitens der Stiftung Gesundheitsförderung oder dem Bundesamt für Sport. Auch wir würden gerne mehr in diese Richtung unternehmen.

Doch dazu benötigen wir die Unterstützung der Politiker.

pd./21. Januar 2008